



OVOS CREMOSOS (3 OVOS)

Ovos cremosos e leves, preparados com um toque de requeijão (ou creme de ricota light), que trazem textura aveludada e muito sabor.

 5 minutos 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 3 unidades de ovo de galinha (135 g)
- 30 gramas de creme de ricota light - Ipanema **ou** 10 gramas de requeijão Cremoso Light Nolac **ou** 10 gramas de requeijão light (Vigor, Danone, Nestlé, Catupiry)
- 1 colher de café de azeite de oliva (1 g) **ou** 1 grama de óleo **ou** 1 grama de manteiga com sal

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um bowl, quebre os ovos e bata ligeiramente com um garfo ou fouet.
- 2º Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo baixo e adicione os ovos batidos.
- 3º Mexa delicadamente com uma espátula de silicone, sempre em movimentos suaves e circulares.
- 4º Quando começarem a coagular, adicione o requeijão ou o creme de ricota light.
- 5º Continue mexendo devagar, até os ovos estarem cozidos, mas ainda úmidos e cremosos (não deixe secar demais).
- 6º Finalize com sal, pimenta e as ervas, se desejar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (138 g)	% DDR
ENERGIA	153 kcal	212 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	1 g	2 g	1 %
PROTEÍNA	12 g	16 g	22 %
GORDURA	11 g	15 g	27 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTAR	–	–	–
SÓDIO	110 mg	151 mg	6 %